مقياس تيلور للقلق

الاسم : ....

أمامك مجموعة من العبارات .. أجب عن كل الأسئلة من فضلك بوضع علامة (×) أمام العبارة التي تنطبق عليك .. رجاءً أجب على كل الأسئلة من فضلك :

1-	نومي مضطرب و متقطع	صحيح		خطأ	
2-	مرت بي أوقات لم أستطع خلالها النوم بسبب القلق	صحيح		خطأ	
3-	مخاوفي قليلة جداً مقارنة بأصدقائي	صحيح		خطأ	
4-	أعتقد أنني أكثر عصبية من معظم الناس	صحيح		خطأ	
5-	تنتابني أحلام مزعجة أو (كوابيس) كل عدة ليالي	صحيح		خطأ	
6-	لدي متاعب أحياناً في معدتي	صحيح		خطأ	
7-	غالباًُ ما ألاحظ أن يداي ترتجفان عندما أحاول القيام بعمل ما	صحيح		خطأ	
8-	أعاني أحياناً من نوبات إسهال	صحيح		خطأ	
9-	تثير قلقي أمور العمل و المال	صحيح		خطأ	
10-	تصيبني نوبات من الغثيان (غمامات النفس)	صحيح		خطأ	
11-	كثيراً ما أخشى أن يحمر وجهي خجلاً	صحيح		خطأ	
12-	أشعر بجوع في كل الأوقات تقريباً	صحيح		خطأ	
13-	أثق في نفسي كثيراً	صحيح		خطأ	
14-	أتعب بسرعة	صحيح		خطأ	
15-	يجعلني الانتظار عصبياً	صحيح		خطأ	
16-	أشعر بالإثارة لدرجة أن النوم يتعذر علي	صحيح		خطأ	
17-	عادة ما أكون هادئاً	صحيح		خطأ	
18-	تمر بي فترات من عدم الاستقرار لدرجة أنني لا أستطيع الجلوس طويلاً في مقعدي	صحيح		خطأ	
19-	لا أشعر بالسعادة في معظم الوقت	صحيح		خطأ	
20-	من السهل أن أركز ذهني في عمل ما	صحيح		خطأ	
21-	أشعر بالقلق على شئ ما أو شخص ما طوال الوقت تقريباً	صحيح		خطأ	
22-	لا أتهيب الأزمات و الشدائد	صحيح		خطأ	
23-	أود أن أصبح سعيداً كما يبدو الآخرين	صحيح		خطأ	

24-	كثيراً ما أجد نفسي قلقاً على شيء ما	صحيح		خطأ	
25-	أشعر أحياناً و بشكل مؤكد أنه لا فائدة لي	صحيح		خطأ	
26-	أشعر أحياناً أنني أتمزق	صحيح		خطأ	
27-	أعرق بسهولة حتى في الأيام الباردة	صحيح		خطأ	
28-	الحياة صعبة بالنسبة لي في أغلب الأوقات	صحيح		خطأ	
29-	لا يقلقني ما يحتمل أن أقابله من سوء حظ	صحيح		خطأ	
30-	إنني حساس بنفسي بدرجة غير عادية	صحيح		خطأ	
31-	لاحظت أن قلبي يخفق بشدة و أحياناً تتهيج أنفاسي	صحيح		خطأ	
32-	لا أبكي بسهولة	صحيح		خطأ	
33-	خشيت أشياء أو أشخاص أعرف أنهم لا يستطيعون إيذائي	صحيح		خطأ	
34-	لدي قابلية للتأثر بالأحداث تأثراً شديداً	صحيح		خطأ	
35-	كثيراً ما أصاب بصداع	صحيح		خطأ	
36-	لا بد أن أعرف بأنني شعرت بالقلق على أشياء لا قيمة لها	صحيح		خطأ	
37-	لا أستطيع أن أركز تفكيري في شيء واحد	صحيح		خطأ	
38-	لا أرتبك بسهولة	صحيح		خطأ	
39-	أعتقد أحياناً أنني لا أصلح بالمرة	صحيح		خطأ	
40-	أنا شخص متوتر جداً	صحيح		خطأ	
41-	أرتبك أحياناً لدرجة تجعل العرق يتساقط مني بصورة تضايقني جداً	صحيح		خطأ	
42-	يحمر وجهي خجلاً بدرجة أكبر عندما أتحدث للآخرين	صحيح		خطأ	
43-	أنا أكثر حساسية من غالبية الناس	صحيح		خطأ	
44-	مرت بي أوقات شعرت خلالها بتراكم الصعاب بحيث لا أستطيع التغلب عليها	صحيح		خطأ	
45-	أكون متوتراً للغاية أثناء القيام بعمل ما	صحيح		خطأ	
46-	يداي و قدماي باردتان في العادة	صحيح		خطأ	
47-	أحياناً أحلم بأشياء أفضل الاحتفاظ بها لنفسي	صحيح		خطأ	
48-	لا تنقصني الثقة بالنفس	صحيح		خطأ	
49-	أصاب أحياناً بالإمساك	صحيح		خطأ	
50-	لا يحمر وجهي أبداً من الخجل	صحيح		خطأ	

المجموع : **التصنيف :**

تصحيح المقياس :

يتم من خلال احتساب درجات المفحوص على كل إجابة تنطبق عليه .. و بعد ذلك يحتسب المجموع . و يتم التصنيف من خلال الدرجات التالية :

الدرجة	التصنيف	ملاحظات
من صفر – 16	قلق منخفض جداً	**طبيعي**
من 17 – 19	قلق منخفض	
من 20 – 24	قلق شديد	
من 25 – 29	قلق فوق المتوسط	
من 30 – 36	قلق شديد	
من 37 فما فوق	قلق شديد جداً	دلالة مرضية